

第25回 2013年7月16日(火)

なすは食卓の主役にも

脇役にもなります!



①

① ぼくの焼きびたし

なすはお好みで切り
油で炒める。

たれは 白だし(しょうゆ・かつお)
酢 合わせで水で調整して
火入れして冷まして。ぼくを
浸して冷蔵庫へ



②

② ぼくの和風カレー

なすは半切りし、スライスして
塩でもんで和風カレー
で出来上り



③

③ ぼくのカレー風味

ぼく、パプリカ、赤、黄を
乱切り、油で炒め、葱、
カレー粉を味付け。
お好みでとろろを



④

④ ぼくのアラカルト

ぼく、きゅうり、トマト
みじん切り、だしつゆ
に漬けて、ソーメン。
ごはん、うまみかけて
いただきますネ!



⑤

⑤ 中華風ぼく炒め

ぼく輪切り、豚肉
一口大に切って、油で炒め
切り水に2分。
しょうゆ、コンソメ、砂糖
ごま油を入れ炒め
なすに油を、たれかけて
出来上り



⑥

⑥ ぼくのチーズ焼き

ぼくスライスしてマヨネーズ
塗り、オクラ、パプリカを
のりのはりトースターで
焼いてお好みで...